

Programm 2027



FeldenkraisZentrum

Chava Shelhav

ÜBERSICHT

WIR ÜBER UNS	3
UNSER TEAM	4
DIE FELDENKRAIS®-METHODE	6
UNSERE ANGEBOTE	8
JAHRESÜBERSICHT 2027	10
WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2027	12
REFERENT*INNEN	24
DAS HAUS	28
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	29
UNSER FELDENKRAIS-SHOP	30
ANMELDUNG	31

WIR ÜBER UNS

Im Herbst 1984 starteten Dr. Chava Shelhav und Karen Schmidt-Paas gemeinsam mit der Organisation von Feldenkrais-Trainings in Deutschland und gründeten 1992 das Feldenkraiszentrum Chava Shelhav in Mechernich-Vussem in der Eifel.

Seit 2022 ist Inga Adameit-Paas Inhaberin und Geschäftsführerin des Feldenkraiszentrums. Thomas Farnbacher leitet als Educational Director die aktuelle Ausbildung in der Eifel. Neben den eigenen Trainings organisiert das Feldenkraiszentrum auch Trainings in Bad Tölz und Hamburg – diese werden von Beatriz Walterspiel und Petra C. Koch geleitet.

Das Haus in Mechernich wurde eigens für die Bedürfnisse der Feldenkraisarbeit konzipiert. Neben der Ausbildung bietet das Zentrum ein umfangreiches Seminar- und Weiterbildungsprogramm zu Feldenkrais sowie zu artverwandten Themen an, die sich auch an ein öffentliches Publikum richtet.

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH
SEMINARHAUS:
Triererstraße 27 | 53894 Mechernich-Vussem
POSTANSCHRIFT:
Körner Straße 80 | D-50823 Köln
Telefon 0221 8461 46 26
info@feldenkraiszentrum.de
www.feldenkraiszentrum.de



Gestaltung: sonnendeckgrafik
Titelbild: ©Jornada Produtora- unsplash

UNSER TEAM



Inga Adameit-Paas

**Geschäftsführung und Leitung
des Feldenkraiszentrums**

- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Chava Shelhav (2007) und Training Practitioner bei NEUSS 15 - 19



Xenia Kleinsorg

Leitung des Büros in Köln

- › Bürokauffrau



Dr. Chava Shelhav

Gründerin des Feldenkraiszentrums

- › letzte persönliche Assistentin von Moshé Feldenkrais
- › arbeitete seit 1965 mit der FELDEN-KRAIS®- Methode und bildete weltweit Feldenkrais-Lehrer*innen aus



Bianca Müller

**Seminarhaus-Managerin
in Mechernich-Vussem**

- › Betreuung des Feldenkrais-Shops und des Seminarhauses vor Ort
- › Betriebswirtin



Karen Schmidt-Paas

Gründerin und Senior-Beraterin

- › Organisation von Feldenkrais-Ausbildungen und Seminaren seit 1982
- › Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin 1988 und seit 1994 Assistenztrainerin international



Sigrid Klein

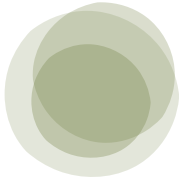
- › Koordination der Unterkünfte in Mechernich-Vussem



Thomas Farnbacher

**Ausbildungsleiter von Neuss 19
im Feldenkraiszentrum**

- › Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer bei Denis Leri und Carl Ginsburg (1995)
- › Trainer (Ausbilder) seit 2016
- › Ausbildung im Jeremy Krauss Ansatz (JKA) – Programm für die Arbeit mit beeinträchtigten Kindern



Moshé Feldenkrais (Copyright: Hans E. Czetczok)

DIE FELDENKRAIS®-METHODE

Moshé Feldenkrais

Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) verließ bereits als Jugendlicher seine russische Heimat, um in Palästina beim Aufbau des Landes mitzuwirken. Von 1928 bis 1938 lebte er in Frankreich, wo er in angewandter Physik promovierte. Schon früh beschäftigte er sich mit asiatischen Kampfsportarten, war der erste europäische Träger des Schwarzgurtes und gründete den ersten Jiu-Jitsu-Verein in Frankreich. Mit dem Thema „Bewegung“ beschäftigte er sich Zeit seines Lebens. Eine eigene Knieverletzung führte ihn zur Erforschung des Zusammenhanges zwischen Bewegung, Denken, Sinnesempfindung und Emotion. Seine hier gewonnenen Erkenntnisse haben ihn zu dem ganzheitlichen Ansatz der FELDENKRAIS®-Methode geführt, die er in zahlreichen Publikationen und Vorträgen darlegte.

Darin untersuchte er die Art und Weise, in der das Nervensystem die Arbeit der Muskeln und des Skeletts mit der Anpassungsfähigkeit des Menschen verknüpft, um sich in der physikalischen, sozialen und kulturellen Welt zurecht zu finden. Als ausgebildeter Physiker beobachtete er die Gesetzmäßigkeiten der Bewegung und der Organisation des Menschen im Schwerfeld und verknüpfte diese mechanischen Gesetze mit denen der evolutionären Entwicklung des Menschen. Um diese Erkenntnisse zu verbreiten leitete er drei Ausbildungen in Israel und den USA, gründete in Israel ein eigenes Institut und arbeitete u.a. mit Ben Gurion, Yehudi Menuhin, Karl Pribram, Margret Mead und Heinrich Jacoby zusammen.

Die FELDENKRAIS®-Methode kennt zwei grundsätzliche Arbeitsmethoden.

1 **Bewusstheit durch Bewegung =** **ATM (Awareness through Movement)**

Als Gruppenunterricht vereint diese Methode verbale Anleitung mit dem Erforschen bestimmter Bewegungsabläufe. Ziel ist es, scheinbar alltägliche Handlungen (z.B. vom Liegen zum Sitzen) in ihrer Komplexität erfahrbar und bewusst zu machen. Durch das Spielen mit unterschiedlichen Bewegungen und ihren Variationen können sich Sensibilität, das Selbstbild und Bewusstheit verbessern und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen.

2 **Funktionale Integration = FI**

steht für Einzelarbeit in einem nonverbalen Dialog. Gezielte Berührungen und geführte Bewegungen führen zu einem verbesserten Gefühl für den eigenen Körper. Sie machen Bewegungserfahrungen möglich, die unmittelbar und gut nachvollziehbar sind.

Sowohl Bewusstheit durch Bewegung als auch Funktionale Integration fördern ein physisches und psychisches Wohlbefinden, mindern den Stress und unterstützen die persönliche Entwicklung. Beide Ansätze entsprechen und ergänzen sich. Fragen des Alters und der Beweglichkeit spielen für die erfolgreiche Anwendung der FELDENKRAIS®-Methode keine Rolle. Ein Lernen und ‚sich Verbessern‘ sind immer möglich.

UNSERE ANGEBOTE

AUSBILDUNGEN ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER*IN FÜR GRUPPENUNTERRICHT UND FELDENKRAIS-LEHRER*IN

Die Ausbildungen dauern zwei bzw. vier Jahre und umfassen 90, bzw. 160 Ausbildungstage, aufgeteilt in drei bis vier Segmente pro Jahr. Die Studierenden werden von verschiedenen Trainer*innen unterrichtet. Neben der FELDENKRAIS®-Methode werden auch Kenntnisse über Anatomie, Neurophysiologie, Psychologie und Entwicklungsneurologie vermittelt. Die Unterrichtssprache ist Deutsch. Die Ausbildungen stehen allen Berufs- und Altersgruppen offen.

ADVANCED SEMINARE

Weiterbildung für Feldenkrais-Lehrer*innen mit einer vom Berufsverband anerkannten Ausbildung. Diese Kurse sind mit folgendem Symbol **FL** gekennzeichnet.

KURSE IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Intensivkurse, Tages- oder Wochenendkurse mit verschiedenen Referent*innen offerieren einen guten Einblick in die FELDENKRAIS®-Methode und eignen sich als Weiterbildungsmaßnahme für Feldenkrais-Lehrer*innen und Teilnehmer*innen der laufenden Ausbildungen oder als Fortbildung/Ergänzung für andere Berufsgruppen.

OFFENE WOCHENENDEN UND SEMINARE mit Themen wie z.B. „Feldenkrais und Tanz“, „Feldenkrais und Laufen“, „Feldenkrais und schauspielerische Körperarbeit“ u.v.m. richten sich als Fortbildung oder zur Selbsterfahrung auch an Interessierte wie Lehrer*innen, Therapeut*innen, Übungsleiter*innen, Musiker*innen, Künstler*innen, Logopäd*innen, Erzieher*innen, Physio- und Ergotherapeut*innen und alle, die Lust haben, sich selbst zu spüren.

AUSBILDUNG ZUM/ZUR FELDENKRAIS-LEHRER*IN 2027

*Nur für Teilnehmer*innen bereits laufender Ausbildungen*

Thomas Farnbacher – Ausbildungsleiter

DAS HAUS – Trierer Straße 27, 53894 Mechernich-Vussem

Neuss 19 – Teil 2

04.03. – 14.03.	(3. Jahr, Segment 1/4)
03.06. – 13.06.	(3. Jahr, Segment 2/4)
02.09. – 12.09.	(3. Jahr, Segment 3/4)
25.11. – 05.12.	(3. Jahr, Segment 4/4)

Durch das Feldenkraiszentrum organisierte Ausbildungen:

Beatriz Walterspiel – Ausbildungsleiterin

Katholisches Pfarrheim Franzmühle, Salzstraße 1,
83646 Bad Tölz

Bad Tölz 7

24.02. – 13.03.	(2. Jahr, Segment 1/3)
01.07. – 18.07.	(2. Jahr, Segment 2/3)
09.11. – 19.11.	(2. Jahr, Segment 3/3)

Petra C. Koch – Ausbildungsleiterin

Christusgemeinde Othmarschen, Roosensweg 28,
22607 Hamburg

Hamburg 8

26.02. – 08.03.	(2. Jahr, Segment 1/4)
30.04. – 10.05.	(2. Jahr, Segment 2/4)
23.07. – 02.08.	(2. Jahr, Segment 3/4)
15.10. – 25.10.	(2. Jahr, Segment 4/4)

*Interessierte Gäste oder Nachholer*innen sind herzlich willkommen, sollten sich aber frühzeitig anmelden und an mindestens fünf Ausbildungstagen teilnehmen.*



Neue Horizonte
entdecken mit einer
**Feldenkrais-
Ausbildung**

Neuss 19 - Teil 2 (FI)
START: 4. März 2027

JAHRES-ÜBERSICHT 2027

FEBRUAR	12	3-Tage-Kurs	Ulrike Apel
	12	Workshop	Rita Räderscheidt
	13	Workshop	David Kaetz
MÄRZ	14	Workshop	Cornelia Georgus
APRIL	14	Workshop	David Jeker
	15	Advanced 	Ulrike Apel
MAI	16	Intensivkurs	Beatriz Walterspiel
	16	Advanced 	Christoph Habegger
JULI	17	Advanced 	Olena Nitefor
	18	Tageskurs	Ulrike Apel
	19	Advanced 	Olena Nitefor
SEPTEMBER	20	Workshop	Michael Klatte
OKTOBER	20	Advanced 	Raz Ori
	21	Workshop	Eva Elkayam
	22	Advanced 	Beatriz Walterspiel
NOVEMBER	22	Tageskurs	Inga Adameit-Paas
	23	Advanced 	Thomas Farnbacher



WORKSHOPS, KURSE & ADVANCED SEMINARE 2027

Alle hier genannten Kurse und Seminare finden in der Eifel in unserem Seminarhaus in Mechernich-Vussem statt.

Weitere Informationen erhalten Sie über unser Büro:

Telefon 0221 8461 46 26

E-Mail: info@feldenkraiszentrum.de

Die chronologische Übersicht nennt Termine, Gebühren, die Referent*innen und Inhalte der Veranstaltungen. Die mit dem Symbol  gekennzeichneten Programme können nur von Feldenkrais-Lehrer*innen gebucht werden. Die übrigen Kurse sind auch für Interessent*innen anderer Berufsgruppen buchbar, wie z.B. Ergo-, Physiotherapeut*innen, Logopäd*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen, Altenpfleger*innen, Hebammen, Bewegungslehrer*innen, Sporttrainer*innen, Musiker*innen, Sänger*innen, Regisseur*innen und Schauspieler*innen.

BILDUNGSURLAUB

Wir möchten darauf hinweisen, dass einige Advanced Seminare und die Ausbildungssegmente in vielen Bundesländern als Weiterbildung im Sinne von Bildungsurlaub anerkannt sind. Grundsätzlich können alle Angebote durch Bildungsschecks bezuschusst werden.

3-TAGE-KURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Ulrike Apel

Februar 05. – 07.

Fr. 11 – 18 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

295 €

Und wie komme ich wieder hoch?

Sich auf den Boden setzen oder legen ist oft ganz selbstverständlich. Doch wie kommen wir eigentlich wieder mühelos nach oben? Und wie ist das, wenn im zunehmenden Alter, Schmerzen oder andere Einschränkungen hinzukommen? In diesem Kurs erforschen wir unterschiedliche Wege und entdecken, dass es nicht den einen richtigen Weg gibt, sondern viele Möglichkeiten, die den eigenen Voraussetzungen gerecht werden.

Sie lernen unter anderem:

- Strategien kennen, die den Transfer zum Boden und zurück erleichtern – oder überhaupt erst wieder möglich machen,
- warum erfolgreiches Aufstehen oft mit einer spielerischen Erkundung des Bodens im Liegen beginnt,
- und wie sich für dieselbe Fragestellung immer wieder neue und überraschende Lösungen finden lassen.

All das gibt Zuversicht und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und macht dort Mut zum Ausprobieren, wo zuvor Unsicherheit oder Angst einschränkend wirkten. Die FELDENKRAIS®-Methode knüpft an unsere tiefliegende Fähigkeit zu lernen an. Mit leicht nachvollziehbaren Lektionen erinnert sie den Körper an bereits vorhandene Möglichkeiten – Fähigkeiten, die oft nur „verschüttet“ waren oder im Alltag verloren gegangen sind und wieder neu entdeckt werden können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Probieren Sie es aus ...

WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Rita Räderscheidt

Februar 20. – 21.

Sa. 11 – 18 h

So. 10 – 14 h

195 €

Im Gleichgewicht

Die Balance unserer Aufrichtung im Zusammenspiel mit der Schwerkraft fordert uns Zweibeiner oftmals heraus, bringt uns aber auch große Vorteile. Unsere beiden Füße haben dabei als unsere unterstützende Basis u.a. beim Stehen, Gehen, Wandern, Steigen, Balancieren, Laufen, Hüpfen, Klettern, Springen eine riesige Bedeutung. Wir wollen uns auf sie verlassen können.

Es wird sich lohnen, ihre vitale Funktionsweise unserer Füße im Zusammenhang mit unserem Gleichgewicht, der Stabilität, Erdung und Beweglichkeit in alle Richtungen zu erforschen und zu erweitern, sodass sie uns – „mit freiem Kopf an unserem oberen Ende“ – möglichst sicher und freudvoll durchs Jahr tragen können. Ebenso wird es sich lohnen, unsere innere Balance auf verschiedenen Ebenen zu verbessern, um uns auch innerlich im Gleichgewicht getragen fühlen und verhalten zu können.

WORKSHOP

David Kaetz

Februar 20. – 21.

Sa. 11 – 18.30 h

So. 9.30 – 17 h

275 €

Verkörperteres Zuhören – Resonanz entdecken

Was geschieht, wenn wir dem Auditiven mit unserem ganzen Sein begegnen und nicht allein mit unseren Ohren? Durch unser Gehör verbinden wir uns mit uns selbst und anderen, mit der Natur, sowie mit Musik. Ist es möglich, diesen nicht zu ersetzen – den Schatz, mit den eigenen Ressourcen zu verbessern? David Kaetz' innovativer Ansatz zur auditiven Wahrnehmung – über viele Jahre entwickelt – baut auf der FELDENKRAIS®-Methode auf und bezieht systemische Ansätze zur Selbstorganisation, Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, Einsichten aus der Akustikforschung sowie ein Leben in der Musik mit ein. Im Mittelpunkt steht das somatische Erleben von Klang als Bewegung; das „verkörperte Zuhören“. Nicht nur vermag dieser Ansatz überraschende Veränderungen im Hören bewirken, vielmehr kann sich auch die Art und Weise, wie wir der Welt begegnen, grundlegend wandeln. Das Seminar umfasst Einzel- und Gruppenübungen, das Erleben von Live- und aufgezeichneter Musik, Zeit in der Natur, sowie Momente der Stille; und all dies begleitet mit viel Humor. Es wendet sich an alle, die ihr Gehör bewusster wahrnehmen und ihr Hörerleben vertiefen möchten – insbesondere an Menschen, für die das Zuhören im beruflichen oder persönlichen Alltag eine wichtige Rolle spielt. An diesem Wochenende wird außerdem die deutsche Neuauflage von David Kaetz' Buch über das Zuhören vorgestellt. Die Kursgebühr beinhaltet ein Exemplar der Neuerscheinung. In seinen weiteren Büchern „Making Connections“ und „The Ezekiel Code“ beschäftigt sich David Kaetz mit der Schnittstelle des somatischen und tiefenpsychologischen Zugangs.

WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Cornelia Georgus

März 20. – 21.

Sa. 11 – 18 h

So. 10 – 14 h

195 €

Atemfluss und Atemräume

„Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das Höchste, frei atmen zu können.“ Theodor Fontane

Die Qualität des Atmens bestimmt alle unsere Lebensbereiche; sie ist eng verbunden mit unserer Art und Weise des Spürens, Fühlens, Denkens und Bewegens. Der Workshop lädt dazu ein, das große Potential des eigenen Atems und seinen Bezug zur Aufrichtung zu erforschen und anhand von ausgesuchten Feldenkraislektionen Qualität und Selbstregulation des Atems und den tiefen wechselseitigen Zusammenhang in unseren Alltagsbewegungen – wie Sitzen und Gehen – zu entdecken.

WORKSHOP

David Jeker

April 09. – 11.

Fr. 17 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 14 h

285 €

Spontanität in Ausdruck und Bewegung

Feldenkrais und schauspielerische Körperarbeit

Wie oft fühlst Du Dich wirklich spontan, wenn Du mit anderen in Kontakt trittst, vor einer Gruppe sprichst, eine Klasse unterrichtest oder einen Vortrag hältst? Gerade vor Publikum neigen wir dazu, uns unbewusst einzuschränken – durch Anspannung, Gewohnheiten oder den Wunsch, es „richtig“ zu machen.

Der sichere Rahmen dieses Workshops lädt Dich ein, diese Zusammenhänge achtsam und spielerisch zu untersuchen. Dabei kannst Du erleben, wie Dein Ausdruck klarer, freier und spontaner werden kann. Mit der FELDENKRAIS®-Methode und Elementen der Michael-Tschechow-Schauspieltechnik erforschen wir das Zusammenspiel von Bewegung, Selbstbild und Präsenz. So können mehr Sicherheit, Leichtigkeit und Freude in Deinem körperlichen Ausdruck entstehen. Zwei Methoden, die sich ergänzen. Die FELDENKRAIS®-Methode und die Michael-Tschechow-Schauspieltechnik arbeiten auf unterschiedliche Weise mit menschlichem Ausdruck und ergänzen sich dabei hervorragend. Feldenkrais hilft Dir, unnötige Anstrengungen aufzuspüren und wahrzunehmen, wie Gewohnheiten Dein Selbstgefühl prägen. Die Tschechow-Technik verbindet

Imagination, Bewegungsqualitäten und Raumgefühl und eröffnet neue Möglichkeiten für lebendigen Ausdruck und spontane Handlungsimpulse. Beide Methoden arbeiten mit feiner Wahrnehmung, inneren Bildern und organischer Bewegung. In diesem kreativen Labor experimentierst Du mit Deinem Selbstbild, Deinem Körper und dem Raum um Dich herum. Durch Bewegungsexperimente und achtsam angeleitete Improvisationen verfeinerst Du Deine Körperwahrnehmung und erweiterst Dein persönliches Ausdrucksrepertoire. Der Workshop ist für alle geeignet – mit oder ohne Vorerfahrung – die spielerisch und konzentriert an ihrer körperlichen Ausdrucksfähigkeit arbeiten möchten. Ob Du unterrichtest, berätst, auf der Bühne stehst oder einfach lebendiger im Alltag sein möchtest: Du findest Ideen und Werkzeuge, die Du nachhaltig nutzen kannst.

ADVANCED SEMINAR

Ulrike Apel

April 23. – 25.

Fr. 11 – 18 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

320 €

Die Kunst der ATM –

der Transfer vom Boden zum Stehen und zurück

Alexander-Yanai-Lektionen bereichern unseren Unterricht auf vielfältige Weise. Viele Kolleg*innen erleben jedoch, dass sich manche Übergänge – wie etwa das Aufrollen zum Sitzen oder das spiralige Aufstehen – für ihre Teilnehmer*innen nicht so mühelos und spielerisch entwickeln, wie sie es selbst während der Ausbildung erfahren haben. Was brauchen unsere Schüler*innen, damit sie diese wichtigen Entwicklungsschritte mit Freude und Erfolg meistern können? Im Seminar beschäftigen wir uns unter anderem mit folgenden Fragen:

- Wie lassen sich Alexander-Yanai-Lektionen sinnvoll in den Unterricht einplanen und vorbereiten, sodass möglichst alle Teilnehmenden gut folgen können?
 - Wie können wir Lektionen variieren oder ihrem Schwierigkeitsgrad anpassen, sodass ihre Essenz bewahrt bleibt und das Lernen spielerisch bleiben kann?
 - Was bedeutet „Fördern durch Fordern“ im Unterricht? Wann fordern wir unsere Schüler*innen zu viel – und wann vielleicht zu wenig, sodass wertvolles Lernpotenzial ungenutzt bleibt?
- Das Seminar richtet sich an Kolleg*innen mit Unterrichtserfahrung sowie an Wiedereinsteiger*innen, die ihre didaktischen Fähigkeiten vertiefen und ihren Umgang mit Alexander-Yanai-Lektionen erweitern möchten.

INTENSIVKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Beatriz Walterspiel

Mai 05. – 09.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

520 €

Bewusstheit durch Bewegung – ein Schlüssel zu sich selbst!

Nur der nächste Schritt kann der nächste Schritt sein! Wir sind genau an der Stelle, an der dieser möglich ist. In diesem Kurs wird ein Erlebnis-Raum für Bewegung geschaffen, in dem jede/r sich erfahren, erforschen und neu entdecken kann. Lernen und Veränderung geschehen genau da, wo man erkennt, wo man gerade ist oder mit was man sich aktuell beschäftigt. Unsere Aufmerksamkeit wird in der Arbeit an die „Nahtstelle“ geführt, an der wir uns der Informationen, die in einem Bewegungsablauf präsent sind, gewahr werden. In diesem Prozess und Dialog erschließt sich die konkrete Möglichkeit, festgefahrene Gewohnheiten oder vorübergehende Kompensationen in der Bewegung zu verändern. Dieses Geschehen wirkt tiefgreifend auf unser Selbstbild, das wir im Lauf unserer persönlichen Geschichte „gestrickt“ haben. Wir können vieles befreien, hin zu dem, was wir als Vision vom Menschsein in uns tragen.

ADVANCED SEMINAR

Christoph Habegger

Mai 14. – 16.

Fr. 17 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

320 €

Geschmeidiger Brustkorb – Beweglichkeit und Verbindung im Rumpf

Der Brustkorb ist mehr als ein schützendes Gehäuse: seine knöcherne Struktur, die Gelenke, die Form der Rippen und ihr elastisches Zusammenspiel machen ihn zu einem dynamischen System, das Atmung, Haltung und Bewegung verbindet. Gleichzeitig steht der Brustkorb in enger Beziehung zu Becken, Schultergürtel, Halswirbelsäule und zum Kiefer. Wie frei er sich bewegen kann, hängt wesentlich von diesem Zusammenspiel ab, Einschränkungen können sich direkt auf seine Beweglichkeit auswirken. In diesem Advanced Seminar erforschen wir, wie eine gute Stütze des Rumpfes, die natürliche Verlängerung der Wirbelsäule und die Weitung des Rückens den Brustkorb neu ausrichten können. So gewinnt der obere Brustkorb an Weite und Beweglichkeit, die Rippen werden freier, und die Atmung

kann sich wieder vollständig und mühelos entfalten. Ist diese Aufrichtung weniger verfügbar, verliert der Rumpf an Beweglichkeit, die Rippen werden starr und das Zwerchfell muss die eingeschränkte Beweglichkeit ausgleichen und mehr Arbeit übernehmen. Gemeinsam untersuchen wir die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Brustkorb und den angrenzenden Körperregionen und entwickeln daraus praxisnahe Elemente für die Funktionale Integration (FI).

ADVANCED SEMINAR (ÜBERWIEGEND ATM)

Olena Nitefor

Juli 21. – 25.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

520 €

bei Buchung beider Kurse

(21. bis 25. Juli und 28. Juli bis 01. August)

960 € statt 1040 € // Englisch mit Übersetzung

Die Augen als Schlüssel zur grundlegenden Reorganisation des Ganzen

„Alle Muskeln des Oberkörpers und der Beine werden von der Geschmeidigkeit oder Ungeschmeidigkeit der Hals- und Augenbewegungen beeinflusst.“ Moshé Feldenkrais, Esalen Workshop

Wie verändert sich unser Gespür für uns selbst, für uns im Raum und in Beziehung, wenn wir die Augen in unsere Bewegungen und unsere Orientierung einbeziehen? In dieser ATM-Serie erforschen wir die Fähigkeit der Augen, das Ganze neu zu organisieren. Im Zusammenspiel von fließendem Sehen und den Strukturen des Körpers kann skeletale Unterstützung deutlicher spürbar und Bewegung leichter werden. Auch die Atmung kann freier und ausgeglichener werden – als Ausdruck grundlegender Veränderungen im Nervensystem. Mit offenen und geschlossenen Augen erkunden wir die Verbindungen der Augen zu Nacken und Wirbelsäule, zum Muskeltonus und zur Bewegung im Raum. Dabei spielen unterschiedliche räumliche Dimensionen – weit und nah, breit und tief, oben und unten – ebenso eine Rolle wie Bewegungen der Augen in die gleiche oder entgegengesetzte Richtung zur Bewegung des Körpers. Die Wahrnehmung des inneren Volumens und des Raumes um uns herum kann sich verfeinern. Aus dem Zusammenspiel von innerer und äußerer Weite können mehr Stabilität, Vertrauen und Freude an der Bewegung im Raum entstehen. Auch vertraute Muster der Gewichtsverlagerung erhalten die Möglichkeit, sich auf einer tieferen Ebene neu zu organisieren, wenn Augen und Orientierung einbezogen werden.

Mit zunehmender innerer Präsenz und Ruhe kann sich das visuelle Feld weiten und vertiefen. Wachsamkeit löst sich dabei von einem engen, angespannten Fokus: Auch fokussiertes Sehen kann leicht werden, während peripheres Sehen und die Wahrnehmung des Raumes präsent bleiben. Die Aufmerksamkeit für die Atmung begleitet die gesamte Serie als Regler und feiner Hinweis auf den inneren Zustand.

TAGESKURS IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Ulrike Apel

Juli 24.

Sa. 10 – 17 h

110 €

Heute schon gehüpft?

Keine Angst – in diesem Seminar geht es nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen – vielmehr möchten wir Lust darauf machen, eine der faszinierendsten menschlichen Fähigkeiten neu zu entdecken: das Gehen. Stehen, Hüpfen, auf einem Bein balancieren, springen, laufen, spazieren oder schreiten – wie selbstverständlich bewegen wir uns auf zwei Beinen durch die Welt. Doch WIE mache ich das eigentlich und was macht Gehen so leicht, mühelos und lebendig? Im Seminar erforschen wir unter anderem:

- wie Füße, Knie, Hüften und Rumpf zusammenarbeiten, um mühelose Fortbewegung zu ermöglichen,
- warum der Brustkorb eine so wichtige Rolle spielt und wie seine Beweglichkeit mit der Freiheit der Arme zusammenhängt,
- wie schon kleine Veränderungen gewohnter Bewegungsmuster plötzlich zu neuen Möglichkeiten und mehr Leichtigkeit führen können,
- und warum Gehen einfach Spaß machen kann und ganz und gar nicht langweilig ist.

Klar strukturierte Feldenkrais-Lektionen lenken die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche und eröffnen schnell neue Wege zu manchmal verblüffenden Erfahrungen. Die Lektionen finden überwiegend im Liegen auf dem Boden statt und eine Einheit – bei geeignetem Wetter – auch draußen in der Natur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich für alle, die Freude daran haben, Bewegung neu zu entdecken.

ADVANCED SEMINAR (ÜBERWIEGEND FI & ANATOMIE) FL

Olena Nitefor

Juli 28. – August 01.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 15 h

520 €

bei Buchung beider Kurse

(21. bis 25. Juli und 28. Juli bis 01. August)

960 € statt 1040 € // Englisch mit Übersetzung

Präzise Eingehen auf die Bedürfnisse einer Klientin in einer Serie von FIs

Olena Nitefor bietet wieder ein innovatives Advanced-Seminarformat an, das bereits vor dem gemeinsamen Treffen beginnt: Vier kommentierte FI-Aufzeichnungen (auf englisch) werden Euch zur Vorbereitung – und auch nach dem Seminar zur weiteren Vertiefung – zur Verfügung gestellt. Die Videos zeigen eine Serie von FI-Lektionen, die Olena mit ihrer Klientin Fan erarbeitet. Diese hatte chronische Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im rechten Knie und gleichzeitig eine akut aufgetretene Rückenproblematik. Die besondere Ausgangssituation erforderte, in jeder Stunde neu und präzise auf Fans aktuelle Bedürfnisse einzugehen. Anhand der vier Lektionen verfolgen wir, was in den einzelnen FIs angesprochen wurde, welche Veränderung jeweils ausreichend war und wie sich im Verlauf grundlegende Zusammenhänge verbessern und integrieren konnten. Im Mittelpunkt stehen Ähnlichkeiten, Unterschiede und Entwicklungen zwischen den Stunden – und die Prinzipien, die den jeweiligen Entscheidungen zugrunde liegen. Die FI-Arbeit ist individuell auf jede Person abgestimmt und beruht zugleich auf grundlegenden Prinzipien: Unterstützung und Differenzierung, Kommunikation mit dem Nervensystem, die Wahrnehmung der Person als „Volumen“ und die Arbeit mit dem Ganzen. Wie können wir eine Lektion zu einem Grad der Vollendung führen, an dem das Gelernte tatsächlich genutzt und integriert werden kann? Während des Advanced werden gemeinsam ausgewählte Videosequenzen betrachtet und mit Live-Demonstrationen und praktischer Partnerarbeit verbunden. So können wir nachvollziehen, wie sich eine FI von einem Ausgangspunkt zu einer neuen Ebene der Organisation entwickelt und wie sich die zugrunde liegenden Prinzipien auf andere Menschen und Situationen übertragen lassen. Dabei geht es nicht darum, eine gezeigte Lektion nachzumachen. Vielmehr erforschen wir Elemente des Denkens, Handelns, Fühlens und der Strategieentwicklung, die den ganzen Menschen einbeziehen – und wie daraus eine FI entstehen kann, die präzise auf die Person und den jeweiligen Moment antwortet. Einblicke in das Format und die Arbeit mit Fan sind bereits auf unserer Webseite zu sehen.

WORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Michael Klatte

September 25. – 26.

Sa. 11 – 18 h

So. 10 – 14 h

195 €

Auf eigenen Füßen stehen – Leichtigkeit vom Boden bis zum Scheitel

Wenn wir stehen und gehen, sind unsere Füße unsere unmittelbare Verbindung zum Boden. Sie tragen unser Gewicht, passen sich allen Unebenheiten des Bodens an und bringen uns Tag für Tag durch die Welt – und doch nehmen wir sie im Alltag meist kaum bewusst wahr. An diesen zwei Tagen wollen wir ihnen mehr Aufmerksamkeit schenken und in verschiedenen Feldenkrais-Lektionen erkunden, wie sich aus einem klareren Kontakt zum Boden ein leichteres Stehen und eine freiere Aufrichtung des ganzen Körpers entwickeln können. Wie kann der Körper sich so über den Füßen organisieren, dass wir uns sicher getrauen fühlen – und der Kopf ganz oben leicht aufsteht und sich frei in alle Richtungen bewegen kann? Ein Wochenende von der Sohle bis zum Scheitel – mit Zeit zum Wahrnehmen, Experimentieren und Entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ADVANCED SEMINAR

Raz Ori

Oktober 06. – 10.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 14 h

520 €

Englisch mit Übersetzung

Arbeit mit den Rippen in Funktionaler Integration

Die Organisation des Brustkorbs spielt eine zentrale Rolle für die Organisation des ganzen Menschen. Rippen und Brustbein werden häufig vor allem als Strukturen der Atmung betrachtet. In der Funktionalen Integration zeigen sie sich jedoch als weit mehr: als dynamisches Zentrum, über das Kräfte übertragen, Bewegungen verteilt und verschiedene Bereiche des Körpers miteinander in Beziehung gebracht werden. Die Organisation des Brustkorbs beeinflusst die Freiheit von Kopf und Nacken, die Beweglichkeit und Unterstützung des Schultergürtels sowie die Leichtigkeit, mit der die Arme im Raum agieren können. Gleichzeitig wirkt sie sich darauf aus, wie Kräfte aus den Beinen über Becken und Wirbelsäule weitergeleitet werden und beeinflusst damit die Druckverteilung im gesamten Achsenskelett. Der Brustkorb wird dabei nicht als eigenständige Region betrachtet, sondern als integraler Bestandteil des Körpers, der fortwährend

zwischen Unterstützung, Bewegung und Atmung vermittelt. In dieser Fortbildung für Fortgeschrittene untersuchen wir, wie wir uns in der Funktionalen Integration den Rippen, dem Brustbein, der Brustwirbelsäule und dem umgebenden Gewebe annähern können. Dabei verfeinern wir unsere Fähigkeit, Organisation statt isolierter Strukturen wahrzunehmen und durch klare und respektvolle Berührung Veränderung zu ermöglichen.

- Wie beeinflusst die Organisation des Brustkorbs die Ausrichtung des Kopfes und die Bewegungsfreiheit des Nackens?
- Auf welche Weise beeinflusst die Organisation des Brustkorbs die LWS und die Übertragung der Unterstützung aus den Beinen?
- Wie kann Atmung als Ausdruck einer verbesserten Organisation entstehen, anstatt selbst zum Ziel des Übens zu werden?
- Und welche Qualitäten der Berührung laden das Nervensystem ein, neue Möglichkeiten zu entdecken?

Durch Demonstrationen, angeleitete Praxis und betreute Partnerarbeit vertiefen die Teilnehmenden ihre Wahrnehmung für die Zusammenhänge im Brustkorb und ihre Fähigkeit, mit größerer Klarheit, Präzision und Sensibilität zu arbeiten.

TANZ-WORKSHOP

Eva Elkayam

Oktober 15. – 17.

Fr. 17 – 20 h

Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 14 h

295 €

Zwei Sprachen begegnen sich: Tanzimprovisation & Playback-Bewegungstheater

In diesem Workshop verbindet Eva Elkayam zwei lebendige Ausdrucksformen miteinander: Tanzimprovisation und Playback-Bewegungstheater. Die Tanzimprovisation eröffnet einen spielerischen Zugang zum eigenen Körper. Sie lädt dazu ein, das persönliche Bewegungsrepertoire zu entdecken, der eigenen Intuition zu vertrauen und im gemeinsamen Bewegen Resonanz mit anderen zu erleben. Bilder, Musik und Improvisation schaffen einen Raum, in dem sich neue Bewegungsmöglichkeiten entfalten und Gefühle auf natürliche Weise Ausdruck finden können. Das Playback-Bewegungstheater eröffnet einen Raum für Begegnung und zwischenmenschliche Kommunikation. Persönliche Geschichten werden aufmerksam aufgenommen und durch Bewegung, Ausdruck und Improvisation neu erzählt. So entsteht die besondere Erfahrung, sich selbst im Gegenüber wiederzufinden, andere Menschen tiefer zu verstehen und Verbundenheit auf nonverbale Weise zu erleben. Seit mehr als fünf Jahren entwickelt Eva Elkayam diese Arbeit gemeinsam mit

Amy Gelbart in Israel weiter. Die Erfahrungen zeigen, dass sie nicht nur Kreativität und Miteinander stärkt, sondern auch Menschen in belastenden Lebenssituationen dabei unterstützen kann, neue Ausdrucksmöglichkeiten und innere Ressourcen zu entdecken. Im Feldenkraiszentrum entsteht an diesen drei Tagen ein Raum zum Erforschen von Bewegung, Begegnung und kreativem Ausdruck – offen für alle, die neugierig sind und Freude am gemeinsamen Entdecken haben.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Beatriz Walterspiel

Oktober 20. – 24.

Mi. 11 – 18 h

Do. – Sa. 10 – 17 h

So. 10 – 13 h

520 €

Balance und dynamische Stütze

Organisation für einen „Freien Kopf“ ... und das Selbstbild?
Vertiefung des Themas.

Der aufrechte Gang des Menschen ist ein kontinuierliches Wechselspiel von Stütze und Balance, Verlieren und Wiederfinden. Als Kleinkinder durchlaufen wir eine zauberhafte Entwicklung, in der unser Nervensystem und unsere Reifung das aufrechte Gehen, Stehen, Rennen und Springen jederzeit abrufbar erlernt. Das Selbstbild wird in dieser Zeit ständig kreiert, um- und neugestaltet. Dieses orientiert sich zum großen Teil an unseren Fähigkeiten und an unserem Können und Handeln. Auch als Erwachsene können wir dieses „Bild“ von uns selbst immer weiter vervollständigen und bereichern, sodass wir das werden, was wir sind und was wir sein können. Welche Rolle spielt bei dieser großen Integration der Kopf?

TAGESWORKSHOP IN DER FELDENKRAIS®-METHODE

Inga Adameit-Paas

November 06.

Sa. 10 – 17 h

110 €

Wo habe ich nur meinen Kopf?

Wenn wir diesen Ausdruck einmal wörtlich nehmen und uns beobachten, wie leicht und frei sich unser Kopf eigentlich anfühlen kann, wenn wir uns im Alltag bewegen – beim Stehen, Gehen oder im Sitzen – was entdecken wir dabei? Oft bemerken wir unseren Kopf erst dann, wenn er schwer wird, der Nacken verspannt ist oder wir das Gefühl haben, ihn regelrecht tragen zu müssen. Dabei entsteht Leichtigkeit nicht am Kopf allein, son-

dern aus dem Zusammenspiel des gesamten Körpers. Die Qualität der Organisation des Brustkorbs beeinflusst, wie die Unterstützung aus den Beinen, im Zusammenspiel mit Becken und Wirbelsäule wirken kann und spielt damit eine zentrale Rolle für die Beweglichkeit von Schultern, Nacken und Kopf. In dem Workshop erkunden wir dieses Zusammenspiel und wie schon kleine Veränderungen unserer gewohnten Bewegungsmuster neue Möglichkeiten eröffnen und überraschend zu mehr Leichtigkeit führen können. Und vielleicht finden wir dabei nicht nur unseren Kopf wieder, sondern entdecken auch, dass weniger Anstrengung oft zu mehr Stabilität und Präsenz führt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ADVANCED SEMINAR ^{FL}

Thomas Farnbacher

November 19. – 22.

Fr. 11 – 18 h

Sa. – So. 10 – 17 h

Mo. 10 – 13 h

420 €

Kunsth Handwerk Funktionale Integration: Starker Rücken

Wenn wir mit Funktionaler Integration arbeiten, bewegen wir uns auf der Grenze zwischen Handwerk und Kunst. Eine wirklich erfolgreiche FI, eine Lektion, die unsere Schüler*innen in ihrem Innersten berührt und ihnen gleichzeitig auf ganz praktische und bodenständige Weise hilft, sich besser in seinem Alltag zu organisieren, ist nicht nur Handwerk und Technik, sondern hat auch einen künstlerischen Aspekt. Der Feldenkrais-Trainer Thomas Farnbacher schafft es, auf inspirierende Weise, beide Aspekte in seinen Fortbildungen zu vermitteln. Es geht zum einen darum, unser grundsolides FI-Handwerkszeug herauszuarbeiten, es zu verbessern und zu verfeinern. Aber Thomas zeigt uns auch, wie wir in unserer Arbeit mehr erreichen können, als das bloße Verbessern von Beweglichkeit, Haltung und Körpereinsatz. Wie gelingt es uns, durch unsere Hände zu sprechen und FIs zu geben, die einen tiefen Eindruck hinterlassen, wie können wir den eher künstlerischen Aspekt unserer Arbeit stärken? In diesem Seminar steht der Rücken im Mittelpunkt des Interesses. Wir explorieren an uns selbst und aneinander, was uns zum einen erlaubt, dass unser Rücken so stark sein kann, dass er uns trägt und uns kraftvoll durch das Leben bewegt, und zum anderen wie unser Rücken gleichzeitig flexibel und beweglich sein kann. Beide Eigenschaften sind die Grundlage dafür, kunstfertige FIs zu geben und für guten Selbstgebrauch.

REFERENT*INNEN

Kurzbeschreibungen – ausführliche Informationen auf unserer Webseite unter: www.feldenkraiszentrum.de/referenten

Inga Adameit-Paas

Absolvierte 2004 die Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Dr. Chava Shelhav und begleitet seit vielen Jahren die Ausbildungen im Feldenkraiszentrum als Training Practitioner. 2022 übernahm sie die Geschäftsführung und Leitung des Feldenkraiszentrum Chava Shelhav und arbeitet nebenher in eigener Praxis in Köln.

Ulrike Apel

Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin seit 1987, Feldenkrais-Trainerin seit 2014 und Educational Director (ED) der Ausbildung Nürnberg, leitet Advanced Trainings und Supervisionen.

Eva Elkayam

Studierte Tanz in Rotterdam und Amsterdam und tanzte in Kompanien in Europa, Israel und New York. Sie gründete die Tanz-Kompanien (*Joined* und *The Livingroomers*). Eva unterrichtet seit über 30 Jahren Tanzimprovisation und Modern Dance und gibt seit 5 Jahren Playback-Theater-Seminare mit Amy Gelbart.

Thomas Farnbacher

Feldenkrais-Lehrer seit 1995, Feldenkrais-Trainer seit 2016 und Educational Director verschiedener Trainings u.a. in Moskau, berufliche Hintergründe Kampfkunst, Physiotherapie, Massage und Tanz.

Cornelia Georgus

Physiotherapeutin, seit 1998 Feldenkrais-Lehrerin. Seit 2014 Feldenkrais-Assistenztrainerin in verschiedenen Ausbildungen und ist zurzeit Trainer Candidate.

Christoph Habegger

Neben der Leitung des SOMART Instituts in Wien unterrichtet Christoph Habegger die Feldenkrais-Methode seit über 20 Jahren in Europa und Asien. Als Feldenkraistrainer ist er in internationalen Feldenkrais-Ausbildungen tätig und zudem Atem-Tonus-Ton Ausbilder.

David Jeker

Schauspieler und Feldenkrais-Lehrer, unterrichtet Feldenkrais und schauspielerische Körperarbeit und ist Feldenkrais-Assistenztrainer.

David Kaetz

ist ein Feldenkrais-Lehrer, Musiker und Buchautor aus Kanada. Neben seinem Buch „Listening with Your Whole Body“, welches als deutsche Neuedition in diesem Jahr erscheint, hat er die Bücher „Making Connections“ und „The Ezekiel Code“, die die Schnittstelle zwischen somatischer Arbeit und dem Innenleben erforschen, veröffentlicht.

Michael Klatte

Musiker, Feldenkrais-Lehrer in eigener Praxis und seit 2021 Feldenkrais-Assistenztrainer.

Olena Nitefor

Feldenkrais-Lehrerin seit 1987 und seit 1995 Assistenztrainerin, unterrichtet Funktionelle Anatomie in Trainings und Advanced Trainings in den USA, Kanada und Europa

Raz Ori

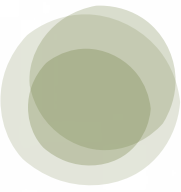
Feldenkrais-Lehrer und -Assistent, 15 Jahre in Kliniken in Israel tätig, seit 2017 Feldenkrais-Trainer in Trainings in Israel, USA, Deutschland und Italien.

Rita Räderscheidt

Lehrerin für Sport, Biologie und Mathematik, Feldenkrais-Lehrerin seit 1999 in eigener Praxis und Assistenztrainerin seit 2012.

Beatriz Walterspiel

Lehrerin, seit 1983 Feldenkrais-Lehrerin und seit 1993 Trainerin, unterrichtet in internationalen Feldenkrais-Trainings und Advanced-Trainings und ist bzw. war ED in Argentinien, Schweden, Norwegen, Spanien und Deutschland.



*„Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess –
verbessere die Qualität des Prozesses und
Du verbesserst das Leben selbst.“*

Moshé Feldenkrais



DAS HAUS

Unsere 1992 eröffnete Tagungsstätte „Das Haus“ wurde speziell für die Bedürfnisse der Feldenkrais-Arbeit konzipiert. Während des Kursaufenthaltes steht das ganze Haus allen Teilnehmenden zur Verfügung.

Es bietet u.a.:

- › einen ca. 380 qm großen Saal mit Parkettboden
- › Fußbodenheizung
- › Liegen und Lagerungsmaterialien für alle Teilnehmer*innen
- › Bibliothek und Videothek zur Feldenkrais-Arbeit
- › umfangreiche technische Ausrüstung wie Beamer, Stereoanlage, Großbildfernseher usw.
- › eine geräumige Terrasse mit weitläufigem Garten
- › einen Konzertflügel
- › eine große Küche mit Aufenthaltsraum
- › Umkleieräume mit Duschen
- › Wohnmöglichkeiten im Haus oder in fußläufiger Umgebung

Die Kursteilnehmenden organisieren ihre Unterkunft und Verpflegung selbst. Wie das Seminarhaus bieten auch die meisten Privatunterkünfte neben Bettwäsche und Handtüchern eine Küche. Umfangreiche Einkaufsmöglichkeiten finden sich in Mechernich (4 km) und Bad Münstereifel (10 km).

Eine Liste der privaten Unterkünfte kann von unserer Webseite als PDF heruntergeladen werden unter:
www.feldenkraiszentrum.de/das-haus

Bei Ihren Kursaufenthalten in Mechernich-Vussem stehen Ihnen vor Ort unsere Mitarbeiterinnen Bianca Müller und Sigrid Klein als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

ANFRAGEN UND ANMELDUNGEN

Feldenkraiszentrum Chava Shelhav gGmbH

Körner Straße 80 | D-50823 Köln

Ansprechpartnerin im Büro: Xenia Kleinsorg

Telefon 0221 8461 46 26

info@feldenkraiszentrum.de

www.feldenkraiszentrum.de

DIE TEILNAHMEGEBÜHR

erbitten wir nach Erhalt der Rechnung als Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn:

Volksbank Düsseldorf Krefeld Neuss eG

IBAN: DE17 3206 0362 4404 2650 11

BIC: GENODE33HAN

WEITERE HINWEISE

- › Für alle Kurse bitte eine rutschfeste Unterlage sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen; Hausschuhe für den Aufenthaltsbereich sind zu empfehlen.
- › Die angegebenen Kosten sind reine Kursgebühren, für Unterkunft und Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
- › Zusagen werden bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl ca. vier Wochen, jedoch spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn versandt.
- › Sollte die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses nicht erreicht werden, behalten wir uns die Möglichkeit einer Absage bei Erstattung der Vorleistungen vor.
- › Die Teilnehmerzahl aller Kurse ist begrenzt. Sollte ein Kurs belegt sein, teilen wir Ihnen dies unverzüglich mit.
- › Bei Absagen bis zwei Wochen vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 25 €. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen wird die volle Kursgebühr erhoben.

UNSER FELDENKRAIS-SHOP

Arbeitsmaterialien – Für die Feldenkrais-Arbeit können diverse Artikel über uns bezogen werden, u.a.:

- › Hartschaumrollen in unterschiedlichen Stärken und Längen
- › Lagerungsmaterial: Schaumstoff mit strapazierfähigem Vlies und abnehmbarem Stoffbezug bezogen; Rollen und Kissen in unterschiedlichen Größen und Längen.

Feldenkrais-Medien: Bücher, DVDs u.a.



- 01 | Buch: Mark Reese „A life in movement“
Biografie Volume one in englischer Sprache 74,90 €
- 02 | Buch: Moshé Feldenkrais „Thinking and Doing“,
erste engl. Übersetzung von Moshés Erstlingswerk
von 1929, 2014 18,00 €
- 03 | Buch: Moshé Feldenkrais „Verkörpernte Weisheit“,
Sammlung von Interviews und Aufsätzen
als dt. Erstausgabe, 2013 24,95 €
- 04 | Buch: Chava Shelhav und Dalia Golomb
„Die Entdeckung der inneren Ordnung“, 2013,
2. erweiterte Auflage, 18 Lektionen auf Grundlage
der FELDENKRAIS®-Methode 28,00 €
- 05 | Buch: Chava Shelhav „Bewegung und Lernen –
Die FELDENKRAIS®-Methode als Lernmodell“, 1999 25,00 €
- 06 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“
6 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs 46,00 €
- 07 | CD: Chava Shelhav „Die Klugheit des Körpers“
Serie 2, 4 ATM-Lektionen, Set, bestehend aus 4 CDs 30,00 €
- 08 | DVD: „Funktionale Integration mit Simone“, FI 1 – 4 31,00 €
- 09 | DVD: Chava Shelhav „Lernen hat viele Gesichter“
Dokumentationen zum Thema Lernen, 47 min. 31,00 €

Alle Preise brutto zzgl. Versandkosten. Nähere Informationen und weitere Angebote aus unserem Feldenkrais-Shop finden Sie auf unserer Webseite www.feldenkraiszentrum.de

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende/s Seminar/e an:

1|
Kurstitel

2|
Kurstitel

3|
Kurstitel

Name
Vorname

Straße
PLZ Ort

Telefon
E-Mail

Feldenkrais-Lehrer*in? ☐ ja / ☐ nein
Ausbildung in:

Teilnahmegebühr wird spätestens zwei Wochen
vor Kursbeginn überwiesen:
Volksbank Düsseldorf Krefeld Neuss eG
IBAN: DE17 3206 0362 4404 2650 11
BIC: GENODE33HTK

Die FELDENKRAIS®-Methode ist eine Lernmethode.
Der Besuch von Seminaren berechtigt nicht dazu, nach
dieser Methode zu unterrichten. Meine Teilnahme geschieht
auf eigene Verantwortung.

Datum
Unterschrift



*„Sich selbst zu erkennen,
scheint mir das Wichtigste,
was ein Mensch für sich tun kann.
Aber wie kann man sich erkennen?*

*Indem man lernt zu tun,
nicht wie man »sollte«,
sondern wie es einem selbst gemäß ist.“*

Moshé Feldenkrais



FeldenkraisZentrum

Chava Shelhav



FVD Feldenkrais-Verband
Deutschland e.V.